

*"Mein Ziel ist, dass Sie innerlich sortiert und ausgestattet mit emotionaler Kompetenz, mentaler Stärke und Selbstvertrauen Ihren (Führungs-)Alltag unbeschwert und souverän meistern."*

## Mercedes Magdalena Mende

- Jahrgang 1982
- verheiratet, zwei Kinder
- Wirtschaftspsychologin M. Sc.
- Dipl. Volkswirtin
- zert. Führungskräfte-Coach
- zert. Wirtschaftsmediatorin
- Hochschuldozentin



## Expertise

- Seit über 5 Jahren tätig als **Führungskräfte-Coach und Mediatorin** in der Region Allgäu – Bodensee – Oberschwaben – Südbaden sowie nach Absprache und virtuell deutschlandweit
- **Lehrbeauftragte** an der dualen Hochschule in Ravensburg und der Hochschule Biberach.
- Über 10 Jahre **Führungskraft mit Personalverantwortung** in mittelständischen und internationalen Unternehmen

## Branchenerfahrung

- Konsumgüterindustrie
- Handel und Gastronomie
- Öffentlicher Dienst
- Kommunale Verwaltung
- Automotive
- Transport und Verkehr
- Baugewerbe
- Maschinenbau
- IT

## Darin unterstütze ich Sie

souveräne (Selbst-)Führung – Konfliktbearbeitung – psychische Gesundheit

- Sicher und unbeschwert führen
- Diplomatisch und vertrauensbildend agieren
- Führung auf Distanz / virtuell
- Klar und zielführend kommunizieren
- Wertschätzend "Nein-sagen" / Grenzen setzen
- Konflikte erkennen und angstfrei lösen
- Umgang mit schwierigen Personen / Situationen (üble Nachrede, Anfeindungen, Mobbing ...)
- Umgang mit anstrengenden Mitarbeitern
- Emotionale und soziale Kompetenzen ausbilden
- Unsicherheit, Stress, Überlastung abbauen
- Widerstandsfähigkeit stärken
- Innere Stabilität finden / mentale Stärke entwickeln
- Gedankenkreisel beenden / Grübeleien stoppen
- Belastende Ereignisse behutsam verarbeiten
- Vereinbarkeit Beruf mit weiteren Lebensbereichen
- Individuelle Fragestellung vertraulich bearbeiten

## Das zeichnet mich und meine Arbeitsweise aus

lösungsorientiert – praxistauglich – verständnisvoll – zuverlässig – sympathisch – wertschätzend  
empathisch – strukturiert – nachhaltig – pragmatisch – flexibel – individuell – zielführend

*"Ich bin dankbar, in meiner Arbeit das tiefe Vertrauen meiner Klienten zu spüren.  
Empathie und Verlässlichkeit sind dabei unabdingbare Werte."*

### Aus- und Weiterbildung (Auszug)

- Master of Science in Wirtschaftspsychologie – Europäische Fernhochschule Hamburg
- Diplom in Volkswirtschaftslehre – Universität Bonn, Universidad de Sevilla, Universität Konstanz (Vordiplom)
- Kognitive Verhaltenstherapie – Dr. Karin Friedrich
- Heilpraktikerin für Psychotherapie – Dr. Karin Friedrich (amtsärztl. Zulassung ausstehend)
- Psychotraumatologie und EMDR – Ewa Budna M.A.
- Personal und Business Coach – Dr. Björn Migge
- Lösungsorientiertes Coaching – Dr. Björn Migge
- Klientenzentrierte Gesprächstherapie – Dr. Karin Friedrich
- Mediation (nach §5 Abs. 2 MediationsG) – Dr. Sascha Waigel
- Klärungshilfe – Tilman Metzger
- Mediation hochstrittiger Konflikte – Dipl. Psych. Heiner Krabbe
- Verhandlungsmanagement – Munich Center for Dispute Resolution

### Alles was zählt – die Stimmen meiner Klientinnen und Klienten

*In meinem beruflichen Kontext habe ich bereits einige Coaches kennengelernt. Mercedes Mende unterscheidet sich für mich wohltuend durch ihre ungewöhnliche und sehr fundierte Kompetenz-Kombination. Sie ist eine ausgesprochen empathische Gesprächspartnerin, spürbar erfahrene Wirtschaftspsychologin und manchmal auch pragmatische Volkswirtin zugleich. Sie beleuchtet "Probleme" damit in einer Breite und Tiefe, wie ich es bislang nicht kannte und gibt immer sehr konkrete und somit wirklich hilfreiche Impulse und Handlungsoptionen. Ich kann die Zusammenarbeit mit Mercedes Mende aus tiefster Überzeugung empfehlen.*

*Vielen Dank, Frau Mende, für die angenehme und vertrauensvolle Zusammenarbeit. Besonders gut gefallen hat mir, dass Sie mich gedanklich sortiert und in der Lösungsfindung begleitet haben. Durch Ihre Unterstützung konnte ich die Ansätze finden, die mir helfen – und die auch zu mir und meinem Umfeld passen. Ich empfehle Sie gerne weiter.*

**Kontaktdaten für persönliche Referenzen  
jederzeit auf Anfrage**

### Persönliches

Mit knapp 40, glücklich verheiratet und als Mutter von zwei Schulkindern stehe ich mitten im Leben und kenne die vielen Überraschungen des Alltags. Ausgleich zu meiner erfüllenden Arbeit finde ich als gebürtige Hochschwarzwälderin in der Natur. In meiner neuen Heimat zwischen Bodensee und Alpenland genieße ich die Fernsicht beim Bergwandern mit meiner Familie und die Ruhe beim Schwimmen in den Seen.

Im Ehrenamt engagiere ich mich in der psychologischen Betreuung bei der Initiative Frauen und Kinder in Not e. V. und an der Hotline für akute Krisen des Bundesverband Mediation e. V.

*Kontaktieren Sie mich gerne und wir sprechen unverbindlich über  
die möglichen nächste Schritte unserer Zusammenarbeit*

*Herzlichst, Mercedes Mende*